

**Медицинский колледж
ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

углубленной подготовки

очной формы обучения

Город Махачкала, 2020г.

Одобрена цикловой методической комиссией

Протокол № 10 от 29.06.2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 31.02.01 Лечебное дело (углубленной подготовки)

Организация-разработчик: Медицинский колледж ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России

Разработчик: Шахбанов Рамазан Раджабович, преподаватель Медицинского колледжа ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		34
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		36
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ		38
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ		41

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 310201 Лечебное дело

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программ дополнительного профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла по специальности 310201 Лечебное дело.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Основной целью дисциплины «Физическая культура» является освоение умения использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления своего здоровья; курс способствует формированию здорового образа жизни. Физическая культура является важнейшим компонентом целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента на всем протяжении обучения, физическая культура является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и участвует в формировании таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объемом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работником своих служебных обязанностей.

Основными задачами физического воспитания студентов в медицинском колледже являются: укрепление здоровья, содействие правильному формированию организма, воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение уровня умственной и физической работоспособности.

Курс предусматривает изучение и ознакомление с основными правилами и игровыми действиями спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) и военно-прикладной физической подготовки (ВПФП). Программой предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

у1-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

з1-О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

з2-Основы здорового образа жизни.

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 480 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 240 часов;
самостоятельной работы обучающегося 240 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	480
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	240
в том числе:	
практические занятия	240
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	240

Промежуточная аттестация в форме зачета (каждый учебный семестр)

2.2.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура» 1 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Введение	4	2	0	2	2
Тема 1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	4	2	0	2	2
Раздел Легкая атлетика	40	20	0	20	20
Тема 2. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Много скоки.	4	2	0	2	2
Тема 3. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	4	2	0	2	2
Тема 5. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 6. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	4	2	0	2	2
Тема 7. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	4	2	0	2	2
Тема 8. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 9. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	4	2	0	2	2
Тема 10. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 11. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Спортивные игры Волейбол	20	10	2	8	10
Тема 12. Спортивные игры и физическая культура.	4	2	2	0	2
Тема 13. Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	4	2	0	2	2
Тема 14. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	4	2	0	2	2
Тема 15. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 16. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. зачет	4	2	0	2	2
Итого	64	32	0	32	32

2 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Военно-прикладная физическая подготовка	4	2		2	2
Тема 1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	4	2	0	2	2
Раздел Гимнастика основная	24	12		12	12
Тема 2. Общеразвивающие упражнения.	4	2	0	2	2
Тема 3. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	4	2	0	2	2
Тема 5. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 6. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 7. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	4	2	0	2	2
Раздел Атлетическая гимнастика.	16	8	0	8	8
Тема 8. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	4	2	0	2	2
Тема 9. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	4	2	0	2	2
Тема 10. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	4	2	0	2	2
Тема 11. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Спортивные игры Баскетбол	40	20	2	20	20
Тема 12. Техника безопасности во время проведения спортивных игр.	2	2	2	0	2
Тема 13. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.	3	2	0	2	2
Тема 14. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	3	2	0	2	2

Тема 15. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	2
Тема 16. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	2
Тема 17. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	3	2	0	2	2
Тема 18. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	2
Тема 19. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	2
Тема 20. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	2
Тема 21. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. зачет	3	2	0	2	2
Итого	84	42	0	42	42

3 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Легкая атлетика	20	10	0	10	10
Тема 1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Много скоки.	4	2	0	2	2
Тема 2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 5. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Спортивные игры Волейбол	26	14	0	14	14
Тема 6. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 7. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	4	2	0	2	2
Тема 8. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 9. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	4	2	0	2	2
Тема 10. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 11. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи.	4	2	0	2	2
Тема 12. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Баскетбол	20	10	0	10	10
Тема 13. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 14. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	4	2	0	2	2
Тема 15. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 16. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2

Тема 17. Заслоны игрока. Выбор тактики игры. зачет	4	2	0	2	2
Итого	68	34	0	34	34

4 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Гимнастика основная	24	12	0	12	12
Тема 1. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	2	2	0	2	2
Тема 3. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 5. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	2	2	0	2	2
Тема 6. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Атлетическая гимнастика.	16	8	0	8	8
Тема 7. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 8. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	4	2	0	2	2
Тема 9. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	4	2	0	2	2
Тема 10. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка	24	12	0	12	12
Тема 11. Содержание, цели, задачи ППФП. Средства, методы и методики формирования	4	2	0	2	2

профессионально значимых качеств, умений и навыков.					
Тема 12. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	4	2	0	2	2
Тема 13. Биомеханика и здоровье сберегающие технологии.	4	2	0	2	2
Тема 14. Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	4	2	0	2	2
Тема 15. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	4	2	0	2	2
Тема 16. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. Зачет	4	2	0	2	2
Итого	64	32	0	32	32

5 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Легкая атлетика	16	8	0	8	8
Тема 1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Много скоки.	4	2	0	2	2
Тема 2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Спортивные игры Волейбол	16	8	0	8	8
Тема 5. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 6. подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 7. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	4	2	0	2	2
Тема 8. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.	4	2	0	2	2
Раздел Баскетбол	16	8	0	8	8
Тема 9. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	4	2	2	2	2
Тема 10. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 11. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	4	2	0	2	2
Тема 12. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. зачет	4	2	0	2	2
Итого	48	24	0	24	24

6 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Гимнастика основная	24	12	0	12	12
Тема 1. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 4. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 5. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	4	2	0	2	2
Тема 6. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Атлетическая гимнастика.	8	4	0	4	4
Тема 7. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	4	2	0	2	2
Тема 8. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	4	2	0	2	2
Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка	28	14	0	14	14
Тема 9. Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	4	2	0	2	2
Тема 10. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	4	2	0	2	2
Тема 11. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.	4	2	0	2	2
Тема 12. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	4	2	0	2	2
Тема 13. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.	4	2	0	2	2
Тема 14. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 15. Оказание первой медицинской помощи в походе.	4	2	0	2	2

Раздел Военно-прикладная физическая подготовка	8	4	0	4	4
Тема 16. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	4	2	0	2	2
Тема 17. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. зачет	4	2	0	2	2
Итого	68	34	0	34	34

7 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Легкая атлетика	12	6	0	6	6
Тема 1. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Раздел Спортивные игры Волейбол	16	8	0	8	8
Тема 4. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны.	4	2	0	2	2
Тема 5. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 6. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 7. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	4	2	0	2	2
Раздел Баскетбол	20	10	0	10	10
Тема 8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 9. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.	4	2	0	2	2
Тема 10. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	4	2	0	2	2
Тема 11. Зачетная двухсторонняя игра.	4	2	0	2	2
Тема 12. Судейство игры. зачет	2	2	0	2	2
Итого	48	24	0	24	24

8 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел Гимнастика основная	16	8	0	8	8
Тема 1. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 3. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 4. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	4	2	0	2	2
Раздел Атлетическая гимнастика.	12	6	0	6	6
Тема 5. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	4	2	0	2	2
Тема 6. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 7. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	4	2	0	2	2
Раздел Военно-прикладная физическая подготовка	8	4	0	4	4
Тема 8. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	4	2	0	2	2
Тема 9. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. зачет	4	2	0	2	2
Итого	36	18	0	18	18
Всего:	480	240		240	240

Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Номер раздела, темы, элемента содержания учебного материала	Объем часов на изучение раздела, темы, самостоятельной работы	Наименование разделов, тем,	Вид занятия или учебной деятельности обучающихся	Содержание учебного материала, задания для самостоятельной работы	Коды формируемых знаний, умений		
Раздел	4	Введение					
Тема 1	2	Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	Практические занятия				
				Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже.	y1		з2
				Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже.	y1		з2
				Характеристика разделов программы по предмету.	y1		з2
				Требования к зачету по физической культуре.	y1		з2
				Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, олимпийского движения, современного состояния физической культуры в России и за рубежом.			

Раздел	40	Легкая атлетика					
Тема 2	2	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	Практические занятия				
				Специальная разминка в легкой атлетике	y1		з2
				Специальные беговые упражнения	y1		з2
				бег с высоким подниманием бедра	y1		з2
				бег с захлестом голени	y1		з2
				бег приставным и крестным шагом.	y1		з2
				Многоскоки на одной и двух ногах.	y1		з2
				Упражнения на гибкость	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями.			
Тема 3	2	Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	2				
				Бег.	y1		з2
				Разминочные упражнения	y1		з2
				Подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива	y1		з2
				Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки	y1		з2
				Техника выполнения прыжков с места	y1		з2
				Лучшая попытка – в зачет.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради			
Тема 4	2	Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	Практические занятия				
				Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	y1		з2

				Пробеги коротких отрезков с низкого старта	y1		z2
				Старт по сигналу	y1		z2
				Бег 30 метров с низкого старта	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 5	2	Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Бег.	y1		z2
				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	y1		z2
				Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера	y1		z2
				По результатам выставляется оценка.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 6	2	Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	Практические занятия				
				Бег	y1		z2
				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	y1		z2
				Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров.	y1		z2
				Передача в линейной, встречной эстафете.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта». Заполнение рабочей тетради.			

Тема 7	2	Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	Практические занятия			
				Бег	y1	z2
				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.	y1	z2
				Многократные пробеги коротких отрезков с максимальной скоростью.	y1	z2
				Челночный бег.	y1	z2
	2		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 8	2	Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	Практические занятия			
				Бег	y1	z2
				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	y1	z2
				По выбору проведение челночного бега на дистанции 10x10м или 5x18м в зале.	y1	z2
				Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	y1	z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 9	2	Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	Практические занятия			
				Легкоатлетические метания.	y1	z2
				Техника выполнения метания теннисного мяча.	y1	z2
				Разбег	y1	z2

				Скачок	y1		з2
				Финальное усилие.	y1		з2
				Метание с места и с разбега.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 10	2	Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Легкоатлетические метания.	y1		з2
				Техника выполнения метания теннисного мяча.	y1		з2
				Разбег	y1		з2
				Скачок	y1		з2
				Финальное усилие.	y1		з2
				Метание с места и с разбега.	y1		з2
				После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 11	2	Кроссовый бег 1000 м на время (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Кроссовый бег 2000м – девушки	y1		з2
				3000м – юноши на время или 3000м	y1		з2
				5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	y1		з2
				Упражнения на восстановления дыхания.	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки». Заполнение рабочей тетради.			
Раздел	20	Спортивные игры Волейбол					

Тема 12	2	Спортивные игры и физическая культура.	Практические занятия				
				Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	y1	z1	z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 13	2	Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	Практические занятия				
				Историческая справка.	y1		z2
				Спортивный инвентарь.	y1		z2
				Оборудование.	y1		z2
				Размер и разметка площадки.	y1		z2
				Правила игры.	y1		z2
				Стойка игрока.	y1		z2
				Перемещение игрока на площадке.	y1		z2
				Оценка технического уровня игроков.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 14	2	Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	Практические занятия				
				Технические приемы:	y1		z2
				прием – передача мяча через сетку,	y1		z2
				прием – передача мяча сверху на месте и в движении	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 15	2	Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	Практические занятия				

				С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены.	y1		з2
				Показать навыки приема мяча в игре.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 16	2	Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. Зачет	Практические занятия				
				Технические приемы: прием – передача мяча снизу.	y1		з2
				Игра в парах и у стены.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Раздел	4	Военно-прикладная физическая подготовка					
Тема 1	2	Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	Практические занятия				
				Строевая подготовка	y1		з2
				Строевые команды.	y1		з2
				Строевые упражнения на месте.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.			
Раздел	24	Гимнастика основная					
Тема 2	2	Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия				
				Виды гимнастики.	y1		з2

				Терминология.	y1		з2
				Общеразвивающие упражнения.	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 3	2	Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 4	2	Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	Практические занятия				
				Акробатические упражнения.	y1		з2
				Кувырки.	y1		з2
				Комбинации элементов.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов			

				гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 5	2	Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	Практические занятия				
				Кувырок вперед, назад – техника выполнения.	y1		з2
				Длинный кувырок (юноши).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 6	2	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	Практические занятия				
				Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
				Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы			

				по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 7	2	Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	Практические занятия				
				Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Раздел	16	Атлетическая гимнастика					
Тема 8	2	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	Практические занятия				
				Общая физическая подготовка.	y1		з2
				Силовые упражнения.	y1		з2
				Снаряды, подходы, повторы.	y1		з2
				Тренажеры – виды, техника безопасности.	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 9	2	Упражнения для развития силы рук. Отжимания от	Практические занятия				

		пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.				
				Упражнения для развития силы рук.	y1	з2
				Отжимания от пола.	y1	з2
				Контрольный норматив	y1	з2
				Упражнения с отягощением.	y1	з1 з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 10	2	Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	Практические занятия			
				Статические, динамические упражнения.	y1	з2
				Упражнения для развития мышц груди, рук.	y1	з2
				Упражнения с отягощением.	y1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 11	2	Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	Практические занятия			
				Упражнения для развития силы мышц плеча.	y1	з2
				Подтягивание из виса,	y1	з2
				Из виса лежа.	y1	з2

				Контрольный норматив	y1	z1	z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.			
Раздел	40	Спортивные игры Баскетбол					
Тема 12	2	Техника безопасности во время проведения спортивных игр.	Практические занятия				
				Техника безопасности во время проведения спортивных игр.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Подготовить реферат по теме «Спортивные игры и их влияние на развитие физических качеств человека».			
Тема 13	2	Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.	Практические занятия				
				Правила игры, судейство, перемещение на площадке.	y1		z2
				Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 14	2	Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	Практические занятия				
				Специальная разминка баскетболиста.	y1		z2
				Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно.	y1		z2

				Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 15	2	Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Броски с места и в движении.	y1		з2
				Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек	y1		з2
				Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 16	2	Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	y1	з1	з2
				Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			

Тема 17	2	Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	Практические занятия				
				Тактика нападения. Варианты нападения.	y1		з2
				Варианты нападения.	y1		з2
				Быстрый прорыв.	y1		з2
				Тактика атаки на кольцо.	y1		з2
				Взаимодействие игроков.	y1		з2
				Техника ведения мяча.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 18	2	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Владение мячом.	y1		з2
				Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	y1		з2
				(Контрольный норматив).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 19	2	Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	Практические занятия				
				Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	y1		з2

				В качестве препятствий используются стулья, обручи.	y1		з2
				Ведение осуществляется на время.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 20	2	Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Броски в движении.	y1		з2
				Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 21	2	Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	Практические занятия				
				Зачетная двухсторонняя игра.	y1		з2
				Судейство игры.	y1		з2
				Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
3 семестр							
Раздел	20	Легкая атлетика					
Тема 1	2	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	Практические занятия				
				Специальная разминка в легкой атлетике	y1		з2
				Специальные беговые упражнения	y1		з2

				бег с высоким подниманием бедра	y1		з2
				бег с захлестом голени	y1		з2
				бег приставным и крестным шагом.	y1		з2
				Многоскоки на одной и двух ногах.	y1		з2
				Упражнения на гибкость.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями.			
Тема 2	2	Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Бег,	y1		з2
				Разминочные упражнения,	y1		з2
				Подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива	y1		з2
				Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки	y1		з2
				Техника выполнения прыжков с места	y1		з2
				Лучшая попытка – в зачет.	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради			
Тема 3	2	Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Бег,	y1		з2
				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1		з2
				По выбору проведение челночного бега на дистанции 4х9м или 5х18м в зале.	y1		з2
				Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	y1	з1	з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике».			
Тема 4		Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
			Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.			
Тема 5	2	Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Разминочный бег, спец. упражнения.	y1		з2
				Кроссовый бег 2000м – девушки,	y1		з2
				3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени.	y1		з2
				Упражнения на восстановления дыхания.	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки».			
Раздел	24	Спортивные игры Волейбол					
Тема 6	2	Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены.	y1		з2
				Показать навыки приема мяча в игре.	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 7	2	Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	Практические занятия				
				Технические приемы: прием – передача мяча снизу.	y1		з2
				Игра в парах и у стены.	y1		з2
				Варианты.	y1		з2
			Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 8	2	Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены	y1		з2
				Показать навыки приема мяча в игре.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 9	2	Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	Практические занятия				
				Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	y1		з2
				Положение рук при ударе.	y1		з2
				Отработка удара у стены и через сетку.	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 10	2	Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены.	y1		з2
				Показать технику удара по мячу в игре.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 11	2	Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи	Практические занятия				
				Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены.	y1		з2
				Показать технику удара по мячу в игре.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 12	2	Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу.	y1		з2
				Девушки – из 6 попыток 5 в зачет.	y1		з2
				Юноши из 5 – 5 в зачет.	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Раздел	20	Баскетбол					
Тема 12	2	Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Броски с места и в движении.	y1		з2
				Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек	y1		з2
				Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 13	2	Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	Практические занятия				
				Тактика нападения. Варианты нападения.	y1		з2
				Варианты нападения.	y1		з2
				Быстрый прорыв.	y1		з2
				Тактика атаки на кольцо.	y1		з2
				Взаимодействие игроков.	y1		з2
				Техника ведения мяча.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 14	2	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, пра-	Практические занятия				

		вой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).				
				Владение мячом.	y1	з2
				Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	y1	з2
				(Контрольный норматив).	y1	
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».		
Тема 15	2	Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	Практические занятия			
				Броски в движении.	y1	з2
				Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны.	y1	з2
				Контрольный норматив	y1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.		
Тема 16	2	Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Зачет	Практические занятия			
				Заслоны игрока	y1	з2
				Выбор тактики игры.	y1	з2
				Зонная защита	y1	з2
				Техника выполнения заслонов игрока.	y1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».		
4 семестр						
Раздел	24	Гимнастика основная				

Тема 1	2	Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Проведение комплекса ОРУ,	y1		з2
				продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 2	2	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	Практические занятия				
				Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
				Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы			

				по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 3	2	Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши).	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 4	2	Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Брусья.	y1		з2
				Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки).	y1		з2
				Махи, соскок махом вперед, назад (юноши).	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			

Тема 5	2	Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	Практические занятия				
				Брусья.	y1		з2
				Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 6	2	Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Упражнения в равновесии.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фит-несс».			
Раздел	16	Атлетическая гимнастика					
Тема 7	2	Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из вися, из вися лежа. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Упражнения для развития силы мышц плеча.	y1		з2
				Подтягивание из вися,	y1		з2
				из вися лежа.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 8	2	Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	Практические занятия				
				Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).			
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».			
Тема 9	2	Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	Практические занятия				
				Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин.	y1		з2
				(Контрольный норматив).	y1		з2
				Упражнения для развития силы мышц ног.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс».			

Тема 10	2	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	y1		з2
				(Контрольный норматив).	y1	з1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.			
Раздел	24	Профессионально-прикладная физическая подготовка					
Тема 11	2	Содержание, цели, задачи ППФП.	Практические занятия				
				Содержание, цели, задачи ППФП.	y1		з2
				Круговая тренировка для развития физических качеств.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.			
Тема 12	2	Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	Практические занятия				
				Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.			

Тема 13	2	Биомеханика и здоровье сберегающие технологии.	Практические занятия			
				Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры.	y1	з2
				Принципы здоровья сберегающих технологий.	y1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.		
Тема 14	2	Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	Практические занятия			
				Методы развития специальной выносливости как профессионально-значимого медицинского работника.	y1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.		
Тема 15	2	Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.	Практические занятия			
				Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости,	y1	з2
				необходимой для медицинского работника.	y1	з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.		

Тема 16	2	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. Зачет					
			Практические занятия	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	y1		
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.			
5 семестр							
Раздел 13	8	Легкая атлетика					
Тема 1	2	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	Практические занятия				
				Специальная разминка в легкой атлетике	y1		з2
				Специальные беговые упражнения	y1		з2
				бег с высоким подниманием бедра	y1		з2
				бег с захлестом голени	y1		з2
				бег приставным и крестным шагом.	y1		з2
				Многоскоки на одной и двух ногах.	y1		з2
				Упражнения на гибкость.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями.			
Тема 2	2	Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Бег,	y1		з2
				Разминочные упражнения,	y1		з2
				Подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива	y1		з2
				Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки	y1		з2

				Техника выполнения прыжков с места	y1		з2
				Лучшая попытка – в зачет.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради			
Тема 3	2	Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Бег,	y1		з2
				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1		з2
				По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале.	y1		з2
				Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 4.	2	Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Разминочный бег, спец. упражнения.	y1		з2
				Кроссовый бег 2000м – девушки,	y1		з2
				3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени.	y1		з2
				Упражнения на восстановления дыхания.	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки».			
Раздел	16	Спортивные игры Волейбол					
Тема 5	2	Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены.	y1		з2
				Показать технику удара по мячу в игре.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 6	2	Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу.	y1		з2
				Девушки – из 6 попыток 5 в зачет.	y1		з2
				Юноши из 5 – 5 в зачет.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 7	2	Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	Практические занятия				
				Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	y1		з2

				Положение рук при ударе.	y1		з2
				Отработка удара у стены и через сетку.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 8	2	Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.	Практические занятия				
				Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны.	y1		з2
				Применять полученные навыки в игре.	y1		з2
				Выполнять блокировку нападающего удара в игре.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Раздел	16	Баскетбол					
Тема 9	2	Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	Практические занятия				
				Тактика нападения. Варианты нападения.	y1		з2
				Варианты нападения.	y1		з2
				Быстрый прорыв.	y1		з2
				Тактика атаки на кольцо.	y1		з2
				Взаимодействие игроков.	y1		з2
				Техника ведения мяча.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			

Тема 10	2	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Владение мячом.	y1		з2
				Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	y1		з2
				(Контрольный норматив).	y1		з2
Тема 11	2	Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	Практические занятия				
				Тактика защиты.	y1		з2
				Варианты защиты.	y1		з2
				Зонная защита.	y1		з2
				Взаимодействие игроков.	y1		з2
				Прессинг игрока.	y1		з2
				Учебная игра.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 12	2	Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Зачет.	Практические занятия				
				Зачетная двухсторонняя игра.	y1		з2
				Судейство игры.	y1		з2
				Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
6 семестр							
Раздел	24	Гимнастика основная					

Тема 1	2	Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.	y1		з2
				(Контрольный норматив).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 2	2	Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Опорные прыжки через козла в ширину (девушки),	y1		з2
				через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 3	2	Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	Практические занятия				
				Комбинация 3-4 элемента (девушки),	y1		з2
				комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 4	2	Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	Практические занятия				
				Комбинация 5-6 элементов (девушки),	y1		з2
				Комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 5	2	Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Упражнения в равновесии.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс».			
Тема 6	2	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	Практические занятия				
				Упражнения в равновесии.	y1		з2
				Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Раздел	8	Атлетическая гимнастика					
Тема 7	2	Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	Практические занятия				
				Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».			
Тема 8	2	Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин.	Практические занятия				
				Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук.	y1		z2
				Упражнения с отягощением.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».			
Раздел	28	Профессионально-прикладная физическая подготовка					
Тема 9	2	Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	Практические занятия				

				Методы развития специальной выносливости как профессионально-значимого медицинского работника.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.			
Тема 10	2	Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	Практические занятия				
				Методы развития специальной ловкости как профессионально-значимого медицинского работника.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 11	2	Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.	Практические занятия				
				Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».	y1		z2
				Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости			

Тема 12	2	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.					
	2		Практические занятия				
				Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.			
Тема 13	2	Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе	Практические занятия				
				Выход на местность в составе группы,	y1		з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 14	2	Выход на местность в составе группы, установка устройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Выход на местность в составе группы,	y1		з2
				Обязанности медицинской сестры в походе.	y1		з2
			Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.			

Тема 15	2	Оказание первой медицинской помощи в походе.	Практические занятия				
				Оказание первой медицинской помощи в походе.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фит-несс».			
Раздел	8	Военно-прикладная физическая подготовка					
Тема 15	2	Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	Практические занятия				
				Техника безопасности при обращении с оружием.	y1		з2
				Положения при стрельбе.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки.			
Тема 16	2	Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. Зачет.	Практические занятия				
				Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фит-несс», «Бодибилдинг».			
7 семестр							
Раздел	12	Легкая атлетика					

Тема 1	2	Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Бег, разминочные упражнения,	y1		з2
				подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива.	y1		з2
				Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 2	2	Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Бег,	y1		з2
				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1		з2
				По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале.	y1		з2
				Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 3	2	Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Разминочный бег, спец. упражнения.	y1		з2
				Кроссовый бег 2000м – девушки,	y1		з2

				3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени.	y1		з2
				Упражнения на восстановления дыхания.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки».			
Раздел	16	Спортивные игры Волейбол					
Тема 4	2	Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны.	Практические занятия				
				Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	y1		з2
				Подача в заданные зоны.	y1		з2
			Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 5	2	Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Совершенствование приема-передачи мяча.	y1		з2
				Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров.	y1		з2
				(Контрольный норматив).	y1		
				Применение полученных навыков в игре.	y1		
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			

Тема 6	2	Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Совершенствование приема-передачи мяча.	y1		з2
				Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров.	y1		з2
				(Контрольный норматив)	y1		з2
				Применение полученных навыков в игре.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 7	2	Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	Практические занятия				
				Правила игры,	y1		з2
				жесты судей.	y1		
				Действия и полномочия судей.	y1		
				Судейство игры.	y1		
				Двусторонняя учебная игра.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Раздел	20	Баскетбол					
Тема 8	2	Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий.	y1		з2
				контрольный норматив	y1		з2

				В качестве препятствий используются стулья, обручи.	y1		з2
				Ведение осуществляется на время.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 9	2	Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.	Практические занятия				
				Взаимодействие игроков.	y1		з2
				Обманные движения.	y1		з2
				Игра под кольцом.	y1		з2
				Съём мяча.	y1		
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол»..			
Тема 10	2	Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	Практические занятия				
				Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив).	y1		
				Учебная игра.	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 11	2	Зачетная двухсторонняя игра.	Практические занятия				
				Зачетная двухсторонняя игра.	y1		з2
				Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры	y1		з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.			
Тема 12	2	Судейство игры. Зачет	Практические занятия				
				Судейство игры.	y1	z1	
				Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры	y1		
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.			
8 семестр							
Раздел	16	Гимнастика основная					
Тема 1	2	Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Проведение комплекса ОРУ,	y1	z1	z2
				продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.	y1		z2
				Контрольный норматив	y1		z2
			Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 2	2	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	Практические занятия				

				Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов.	y1		з2
				Контрольный норматив	y1		з2
				Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 3	2	Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	Практические занятия				
				Брусья.	y1	з1	з2
				Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	y1		з2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 4	2	Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	Практические занятия				
				Комбинация 5-6 элементов (девушки),	y1	з1	з2
				Комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	y1	з1	з2

	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Раздел	12	Атлетическая гимнастика					
Тема 5	2	Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия				
				Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	y1		z2
				упражнения для развития мышц груди, рук.	y1		z2
				Упражнения с отягощением.	y1		z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.			
Тема 6	2	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	Практические занятия				
				Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	y1	z1	z2
				(Контрольный норматив).	y1	z1	z2
	2		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнитель-			

				ной литературы по теме: «Гимнастика», «Фит- несс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тет- ради.			
Тема 7	2	Составление комплексов си- ловой гимнастики. Упражне- ния с отягощением.	Практические занятия				
				Составление комплексов силовой гимнастики.	y1		з2
				Упражнения с отягощением.	y1		з2
	2		Самостоятель- ная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Со- ставление и выполнение комплексов корректирую- щей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Раздел	8	Военно-прикладная физи- ческая подготовка					
Тема 8	2	Техника безопасности при обращении с оружием. Поло- жения при стрельбе. зачет	Практические занятия				
				Техника безопасности при обращении с оружием.	y1		з2
				Положения при стрельбе.	y1		
	2		Самостоятель- ная работа	Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пнев- матической винтовки.			
Тема 9	2	Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограни- ченного времени. Зачет.	Практические занятия				
				Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	y1		з2
	2		Самостоятель- ная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплек-			

		сов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фит-несс», «Бодибилдинг».			
--	--	--	--	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеются:

- Игровой зал, размером 24x12м с разметками для волейбола, баскетбола, бадминтона.
- Тренажерный зал (мужской), для занятий атлетической гимнастикой и женский зал фитнес направления и ЛФК.
- Открытая площадка с полосой препятствий, турниками и брусьями.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота для мини-футбола, корзины, сетки, стойки, антенны; столы для настольного тенниса сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, настольный теннис.

Оборудование для силовых упражнений – гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, силовые станки, брусья, турник. Оборудование для занятий фитнесом – скакалки, гимнастические коврики, фитболы, беговая дорожка, эллипсоиды, велоэргометры, многофункциональный тренажер, обручи.

Шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, брусья гимнастические, канат для лазания и перетягивания, конь и козел гимнастический, скамейки и маты гимнастические, бревно гимнастическое.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, винтовки пневматические.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, телевизор. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж учебник. Москва Издательство ГЭОТАР-Медиа 2013. Козлова Л.В. Основы реабилитации для мед. Колледжей. 2016

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2018. – 47 с.
2. Жмулин А.В. Инновационные процессы при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2018.
3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2017.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Экспертная оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; прыжков в длину с места, метания мяча в цель, метания гранаты с разбега Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Контрольные нормативы по базовым элементам техники спортивных игр. Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передаче мяча в баскетболе, выполнение ведение мяча, выполнение дриблинга и обманных движений. Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара. Проведение контрольных соревнований по спортивным играм. Экспертная оценка технико-тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи. Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Экспертная оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Гимнастика. Экспертная оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия.</p>

	<p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Тесты для оценки уровня физической подготовленности.</p> <p><i>Являются примерными ориентирами.</i></p> <p>Юноши.</p> <p>Бег 100м. 15.0 с.</p> <p>Бег 3000 м. 14.00 мин.</p> <p>Прыжок в длину с места 220</p> <p>Метание гранаты (700г) 32 м</p> <p>Подтягивание на перекладине. 10 раз.</p> <p>Девушки.</p> <p>Бег 100м. 17.0 с.</p> <p>Бег 2000 м. 11.30 мин.</p> <p>Прыжок в длину с места 170</p> <p>Метание мяча 32 м</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа. 30 раз.</p> <p>Без учета времени 3000 м</p> <p>Тесты по ШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится экспертная оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	---

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.04.Физическая культура** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета Физическая культура для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета Информационные технологии в профессиональной деятельности должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в которой обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видео увеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

При разработке рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в 2020/2021 учебном году внесены следующие изменения:

2.Обновлен список литературы - вызвано необходимостью использования литературы не старше 5 лет.

3.Исправлены технические ошибки